

# Leben in Balance

2-Tages Seminar auf der Alm



Martina Möblacher

Leistungsanforderungen erhöhen die Geschwindigkeit in unserem Leben.

Nicht immer kommt man mit Schnelligkeit auch schneller zum gewünschten Ziel.

Die Rückkehr zu einem natürlichen Zeitrhythmus schafft die notwendige Voraussetzung für eine ausgewogene Balance zwischen Tempo und Langsamkeit.



Die Balance in unserem Leben fällt uns nicht einfach in die Hände, wir müssen schon selbst dafür sorgen.

Voraussetzung für ein ausgeglichenes, glückliches Leben ist eine bewusste Auswahl zu treffen, um möglichst die Dinge zu tun, die uns am Herzen liegen.

Ein Platz fernab der Hektik mitten in der Natur lädt Sie dazu ein!

*„Die Kunst glücklich zu sein, liegt in der Beschränkung.“*

(Wilhelm Schmid)

**Martina Möblacher**  
Kleblach 71 | 9753 Lind

T 0699 81 28 11 75  
E [info@bewusst-bewegen.net](mailto:info@bewusst-bewegen.net)  
W [www.bewusst-bewegen.net](http://www.bewusst-bewegen.net)

Bewegungstraining, Mentaltraining

# Leben in Balance

## 2-Tages Seminar auf der Alm



Martina Möblacher

### Inhalte:

- Ent-schleunigen - Zeit gewinnen
- Zeitmanagement - Lebensmanagement
- Visionen - Lebensziele
- Gesunder Eigen-Sinn
- Bewegung gegen Stress
- Weg zum Glück
- Entspannung

### Methoden:

- Vortrag
- Übungen

### Ziel:

In diesem Seminar werden Sie mit interessanten Inhalten, wertvollen Tipps und vielen Übungen Ihren eigenen Weg zu Ihrer persönlichen Lebens-Balance entdecken.

Sie werden Veränderungen im Sinne einer positiven Lebensgestaltung meistern.

Samstag, 24. Juni 9:00 Uhr bis Sonntag, 25. Juni ca. 13:00 Uhr

Emberger Alm, Sattlegger's Alpenhof

Kosten: € 215,- incl. Vollpension ( Mittagessen, Abendessen am Samstag –  
Übernachtung - Frühstück am Sonntag) Skript, Getränke

Anmeldungen: 0699/81281175 oder [info@bewusst-bewegen.net](mailto:info@bewusst-bewegen.net)

**Martina Möblacher**  
Kleblach 71 | 9753 Lind

T 0699 81 28 11 75  
E [info@bewusst-bewegen.net](mailto:info@bewusst-bewegen.net)  
W [www.bewusst-bewegen.net](http://www.bewusst-bewegen.net)

Bewegungstraining, Mentaltraining

# Leben in Balance

## 2-Tages Seminar auf der Alm



Martina Möblacher

### Anmeldebedingungen:

Nach Erhalt der Anmeldebestätigung überweisen Sie bitte eine Anzahlung in Höhe von € 50,- auf mein Konto:

Volksbank Kärnten **BIC: VBOEATWWKLA IBAN: AT13 4213 0432 2905 0000**

Mit Zahlungseingang ist Ihr Seminarplatz gesichert. Den Restbetrag bezahlen Sie bar vor Ort bei Seminarbeginn.

Stornierungen bis zwei Wochen vor dem Seminar sind kostenlos. Die Anzahlung wird Ihnen in diesem Fall refundiert.

Bei einer Stornierung zu einem späteren Zeitpunkt wird der Zahlungsbetrag nicht mehr rückerstattet.

Die Stornierung muss schriftlich auf dem Postweg erfolgen.

Bei zu geringer Teilnehmer/innenzahl behalte ich mir vor, das Seminar abzusagen.

**Martina Möblacher**  
Kleblach 71 | 9753 Lind

**T** 0699 81 28 11 75  
**E** [info@bewusst-bewegen.net](mailto:info@bewusst-bewegen.net)  
**W** [www.bewusst-bewegen.net](http://www.bewusst-bewegen.net)

Bewegungstraining, Mentaltraining